

〈小・中学校用〉



令和7年度

松山市中高等学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう									小 学 校	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g
		主 食	牛 乳	副 食	黄のグループ			赤のグループ			緑のグループ					
					熱や力のもとになる 食べ物			血や筋肉や骨を つくる食べ物			体の調子をととのえる 食べ物					
9日	木	ごはん		あつあげのちゅうかいのため かふうサラダ	こめ ごまあぶら	でんぶん はるさめ	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	あげどうふ	しょうが ピーマン コーン	たけのこ にんじん だいこん	きくらげ たまねぎ きゅうり	小	587	24.6	
10日	金	ごはん		はるキャベツのポトフ ミートグラタン	こめ さとう	じゃがいも あぶら	マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく	チーズ ポークウインナー	パセリ たまねぎ	キャベツ にんにく	にんじん	小	616	23.6	
13日	月	ごはん		いそに あおのりししゃもフライ そくせきづけ	こめ こんにやく でんぶん	あぶら こむぎこ	さとう パンこ	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	あげ だいず とりにく ししゃも	にんじん たくあん	キャベツ	小	633	25.3		
14日	火	ちゅうかどんぶり		かわりきんぴら	でんぶん こめ ごま	さとう むぎ こんにやく	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	えび くきわかめ	しょうが たまねぎ しいたけ	ねぎ たけのこ きくらげ	はくさい にんじん ごぼう	小	556	24.5	
15日	水	ごはん		みそしる ホキのたつたあげ いそあえ	こめ あぶら	じゃがいも さとう	でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ	あげ ホキ みそ やきのり	たまねぎ こまつな	ねぎ キャベツ	しょうが	小	582	25.1	
16日	木	ごこまいごはん		さんさいうどん かきあげ	はだかむぎ あかまい こめ こむぎこ	もちむぎ みどりまい うどん あぶら	くるまい もちきび さとう	ぎゅうにゅう えび	あげ にぼし とりにく たまご	たけのこ ねぎ えのきたけ たまねぎ	しめじ わらび やまうど さやいんげん	にんじん みずな なめこ	小	583	23.4	
17日	金	ごはん		けんちんじる さばのみぞれに ゆずふうみづけ	こめ さとう	こんにやく ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう さば	やきどうふ わかめ	ねぎ だいこん ゆず	ごぼう キャベツ	にんじん きゅうり	小	549	25.8	
20日	月	ごはん		ミネストローネ チリコンカン チーズ	こめ あぶら	じゃがいも	マカロニ	ぎゅうにゅう だいず	ベーコン チーズ	ぶたにく	にんじん にんにく	キャベツ たまねぎ	小	633	26.1	
21日	火	ごはん		ぶたにくのみそいため すもの	こめ さとう	さとう あぶら	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	あげどうふ わかめ	みそ	ピーマン たまねぎ キャベツ	にんじん しいたけ	たけのこ きゅうり	小	581	27.0
22日	水	まつやまずし		とうふじる えびのフリッター ゼリー	さとう パンこ	こめ あぶら	こむぎこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ	たい わかめ	とうふ えび	にんじん しいたけ しめじ	ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ	たけのこ たまねぎ	小	587	22.2
23日	木	まるパン		クリームスープ ハンバーグのソースかけ ポイルキャベツ	パン さとう	あぶら でんぶん	じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン とりにく	たまねぎ しめじ	にんじん キャベツ	パセリ	小	632	25.6	
24日	金	カレーライス		しょうゆドレッシングサラダ カラマンダリン	こめ じゃがいも	くろざとう さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にんにく たまねぎ きゅうり	グリーンピース コーン カラマンダリン	にんじん キャベツ	小	635	21.8	
27日	月	ごはん		ちゅうかスープ シュウマイ はるキャベツのおひたし	こめ こむぎこ	ごまあぶら でんぶん	はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	しいたけ ねぎ たまねぎ	たけのこ キャベツ	にんじん チンゲンサイ	小	555	19.4	
28日	火	えんどうごはん		わかたけじる とりにくのからあげ おひたし	こめ さとう	でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	わかめ とうふ	えんどうまめ ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが にんじん	たけのこ こまつな	小	575	25.3	
30日	木	ごはん		にくじゃが こんぶサラダ なっとう	こめ こんにやく	あぶら じゃがいも	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう	ぶたにく こんぶ	たまねぎ コーン	にんじん きゅうり	グリーンピース キャベツ	小	624	25.5	
													中	781	30.1	

\* 材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

**\* ご入学・ご進級 おめでとうございます \***

新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。勉強やスポーツを頑張るためには、健康な体でいることが何よりも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力を、お願いいたします。

**旬の魚・野菜・果物**

